

離乳食の進め方の目安

37週未満で生まれた赤ちゃんは修正月齢で考えましょう

月齢		5～6カ月頃	7～8カ月頃	9～11カ月頃	1歳～1歳6カ月頃
離乳食の回数		開始後の約1カ月間 1日1回 それ以降 1日2回	1日2回	1日3回	1日3回
与える時間の例					
調理形態		なめらかにすりつぶした状態 (ポタージュ状)	舌でつぶせる固さ (豆腐くらい) はじめてOK	歯ぐきでつぶせる固さ (バナナくらい) はじめてOK	歯ぐきで噛める固さ (肉だんごくらい)
1回あたりの目安量	穀類(g)	つぶしがゆ(10倍がゆをつぶしたもの)からはじめる ↓	全がゆ50 → 80 (1/2杯) (2/3杯) パンがゆ うどん そうめん	全がゆ90 → 軟飯80 (2/3杯) (2/3杯) 食パン マカロニ パスタ	軟飯90 → ご飯80 (2/3杯) (2/3杯)
	野菜・果物(g)	すりつぶした野菜なども試してみる かぼちゃ ジャがいも にんじん ほうれん草 玉ねぎ ↓	20～30(小さじ4～6) アスパラ いんげん トマト	30～40(大さじ2～3) ピーマン ごぼう わかめ とうもろこし	40～50(大さじ3～4弱)
	魚(g)	慣れてきたら、つぶした豆腐や白身魚や固ゆでした卵黄を試してみる ↓	10～15(小さじ2～3) 赤身魚(ツナ缶)	15(小さじ3) 青魚	15～20(小さじ3～4)
	または肉(g)		10～15(小さじ2～3) ささみ→むね→もも	15(小さじ3) 鶏レバー 豚肉・牛肉	15～20(小さじ3～4)
	または大豆製品(g)	軟らかくゆでたものをなめらかになるまですりつぶす	30～40(大さじ2～3弱) 高野豆腐 ひきわり納豆	45(大さじ3) 大豆水煮	50～55(大さじ3強～4弱)
味付け		味付けしない (昆布・野菜だし)	かつおなど天然のだしを使用	塩、砂糖、しょうゆ、みそ、バターなどの調味料をごく少量	薄味に調味(大人の1/3程度)
ポイント		- 子どもの様子をみながら、1日1回1さじずつ始める - 母乳やミルクは飲みたいだけ与える - 食べることに慣れさせる時期なので、量が少なくても赤ちゃんのペースで焦らずゆっくり進める	- いろいろな味や舌ざわりを楽しめるよう食品の種類をふやしていく - 魚は 白身魚→赤身魚→青魚 - 肉は 鶏肉→豚肉→牛肉 野菜・豆腐など軟らかく煮てつぶすか、3～5mm角に刻む。 飲み込みにくい物は、片栗粉でトロミをつける。	1日3回食を始め、生活リズムを整える - 自分で食べる楽しみを手づかみ食べから始める 鉄分が不足しやすいので、赤身の魚や肉、レバーなどを取り入れる。	手づかみしやすいよう材料は細長くきったり、おにぎりなどにします。